



# Día mundial contra la Obesidad

4 de marzo



HABLEMOS SOBRE  
**OBESIDAD**

GOBIERNO DEL  
ESTADO DE PUEBLA

Secretaría  
de Salud

## Diapositiva 1

---

**U1**

Usuario, 22/02/2024

## Índice

- I. Prevalencia
- II. ¿Qué es la Obesidad?
- III. Diagnóstico
- IV. Síntomas
- V. Factores de riesgo
- VI. Medidas de prevención
- VII. Promoción a la Salud

## Día mundial contra la obesidad

Cada 4 de marzo se celebra el ***Día Mundial contra la Obesidad.***

Designada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

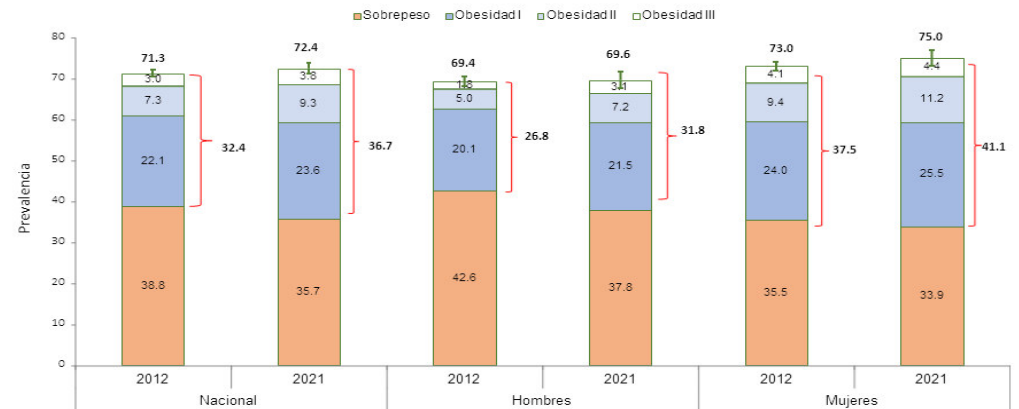
Instituciones de salud públicas y privadas, asociaciones, organizaciones no gubernamentales, conjuntan esfuerzos para promover información para evitar o contrarrestar la obesidad y sus complicaciones.

## I. Prevalencia

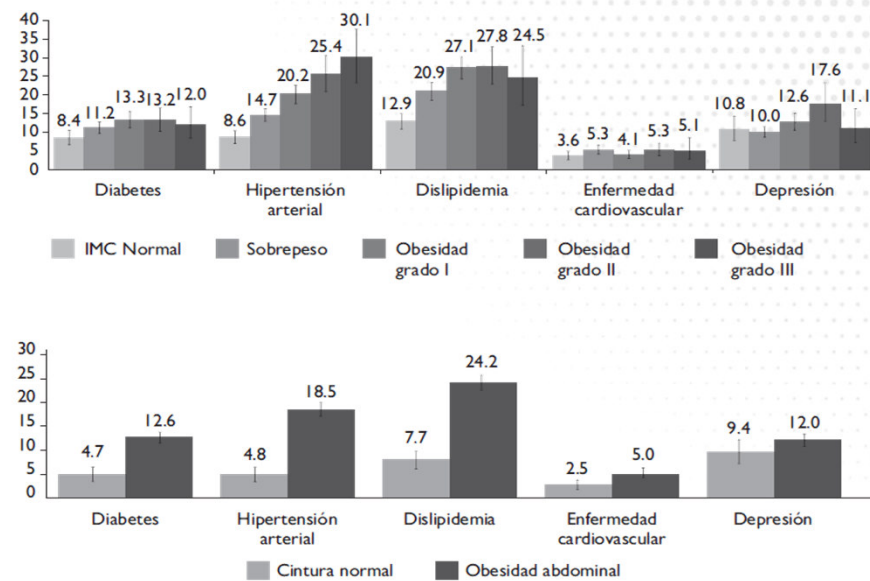
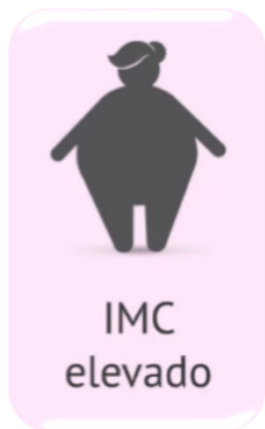
De acuerdo a la Ensanut 2022, a nivel nacional el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso y obesidad ha ido en aumento, la prevalencia de sobrepeso fue de 38.3% (41.2% en hombres y 35.8% en mujeres), de obesidad 36.9% (41.0% en mujeres y 32.3% en hombres) y de obesidad abdominal 81.0% (87.9% en mujeres y 73.9% en hombres).

Ya en la comparación de Ensanut 2021 podemos ver incremento relacionado con el 2012.

Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos  $\geq 20$  años, en hombres y mujeres



En la figura 1 se muestra que la prevalencia de hipertensión arterial (30.1%) y dislipidemia (24.5%) fue significativamente más alta en adultos con obesidad grado III que con un IMC normal (8.6 y 12.9%, respectivamente).



\* Puntos de corte de la Organización Mundial de la Salud: índice de masa corporal (IMC) normal (18.5-24.9 kg/m<sup>2</sup>), sobrepeso (25.0-29.9 kg/m<sup>2</sup>) y obesidad (≥30.0 kg/m<sup>2</sup>). Subcategorías de obesidad: obesidad grado I (30.0 a 34.9 kg/m<sup>2</sup>), obesidad grado II o severa (35.0-39.9 kg/m<sup>2</sup>) y obesidad grado III o mórbida (≥40.0 kg/m<sup>2</sup>).  
 ‡ Obesidad abdominal: circunferencia de cintura ≥80 cm en mujeres y ≥90 cm en hombres. Cintura normal: <80 cm en mujeres y <90 cm en hombres.  
 Ensanut: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición

**FIGURA I. PREVALENCIA DE ENFERMEDADES CRÓNICAS EN ADULTOS CON OBESIDAD, MEDIDA POR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)\* Y CIRCUNFERENCIA DE CINTURA.‡ MÉXICO, ENSANUT 2022**

## Factores de riesgo y discapacidad en México, 2019

En la figura 2 hace énfasis, que el 80% de los factores modificables se debe a la dieta y los estilos de vida, siendo el IMC elevado, la segunda causa de discapacidad en México.

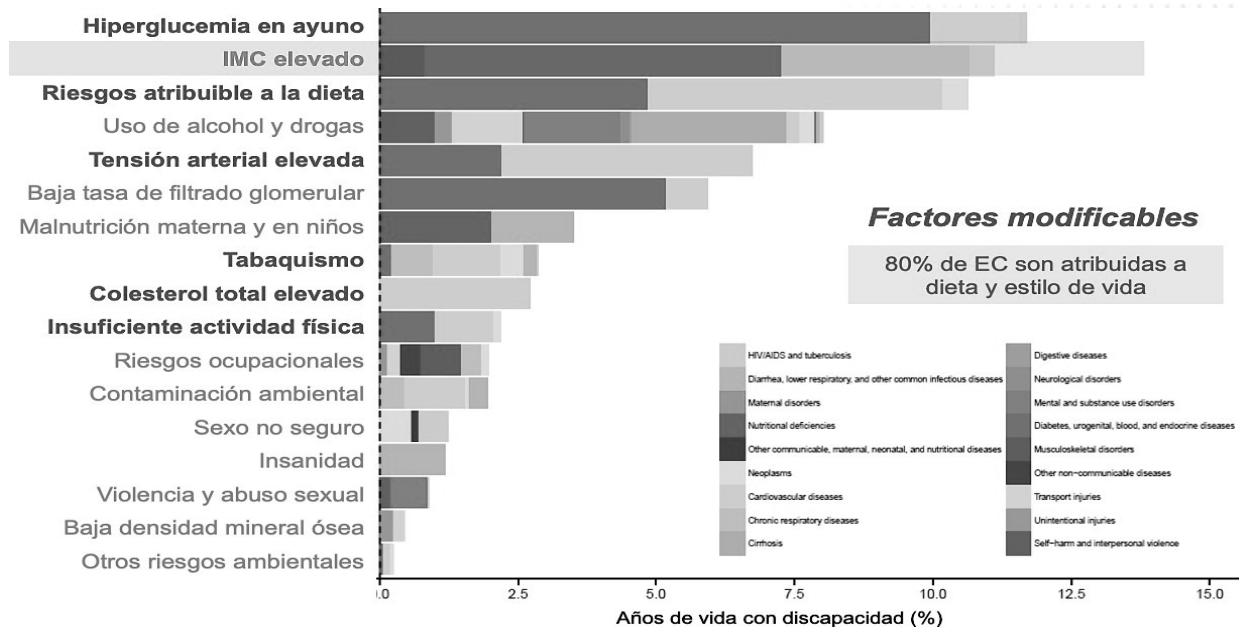
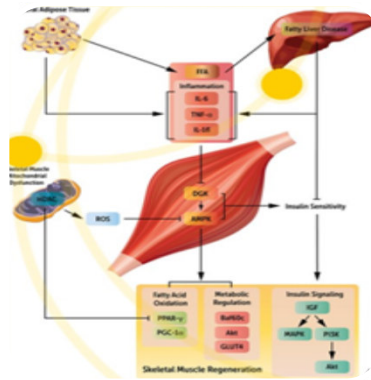


Figura 2

## II. ¿Qué es la Obesidad?



Tejido adiposo subcutáneo almacena el exceso de energía

- Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (OMS)

Se acumula en forma de tejido grasa peri visceral y también en el interior del hígado

- E incluso en el músculo

Acción proinflamatoria

- Incrementan la probabilidad de desarrollo de diabetes tipo 2, hipertensión y dislipidemia



### III. Diagnóstico de la obesidad

#### ¿Cómo se diagnostica?

El indicador más utilizado para establecer el diagnóstico de sobrepeso y obesidad en el ámbito clínico y epidemiológico es el Índice de Masa Corporal (IMC).

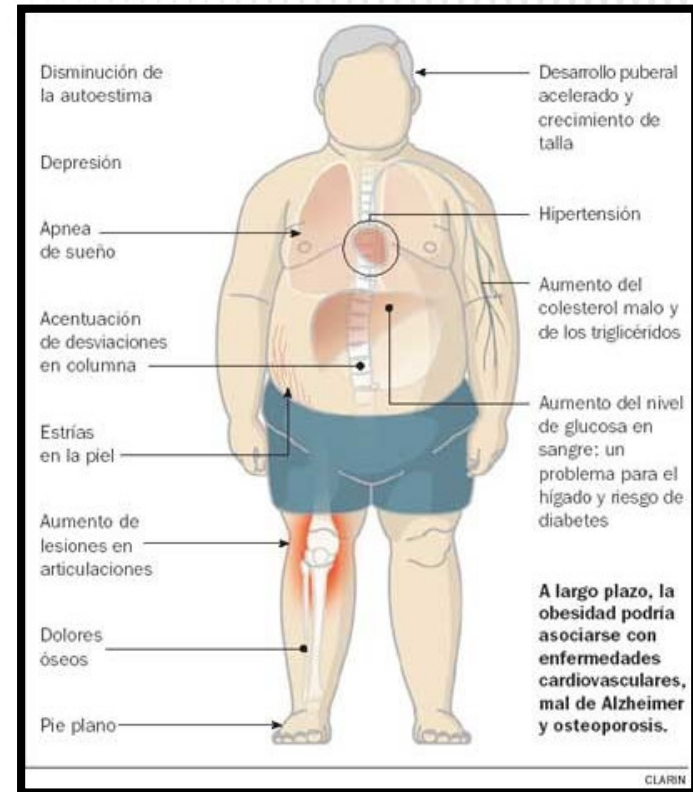
Se calcula dividiendo tu peso en kilogramos (kg) entre estatura en metros (m) al cuadrado.

IMC		
	SOBREPESO	OBESIDAD
20 A 59 AÑOS	25 A 29.9 TALLA BAJA MUJERES 150CM HOMBRES 160 CM IMC 23 A 24.9	MAYOR A 30 TALLA BAJA MUJERES 150CM HOMBRES 160 CM IMC MAYOR A 25
60 AÑOS Y MÁS	28 A 31.9	32

## IV. Síntomas de la obesidad

La obesidad usualmente ocurre con el tiempo. El síntoma más obvio es el aumento de peso, pero otros síntomas de la obesidad incluyen:

1. Dificultad para dormir
2. Roncar
3. Apnea del sueño
4. Dolor en la espalda
5. Sudor excesivo.
6. Sentir calor siempre
7. Sarpullido o infecciones en los dobleces de la piel.
8. Sentir que te falta el aire con el mínimo esfuerzo
9. Sueño durante el día o fatiga
10. Depresión



## V. Factores de riesgo y causas de la obesidad

¿Qué me lleva a padecerla?

Aumento de ingesta  
alimentos

Problemas  
sociales y  
económicos

Poca  
actividad  
física

Problemas  
médicos y  
ciertos  
medicamentos

Alto contenido  
calórico

Grasas,  
azúcares

Depresión o  
estrés

Sedentarismo

Hipotiroidismo o  
tratamiento con  
insulina

## VI. Medidas preventivas de la obesidad

Mejorar los hábitos alimentarios y aumentar la actividad física desempeñan un papel fundamental en la prevención de la obesidad.



### Las recomendaciones incluyen:

- Comer diariamente frutas y verduras de temporada.
- Preferir alimentos con granos enteros como la avena, amaranto y pan integral.
- Evite los alimentos elaborados con azúcar blanca refinada, harina y grasas saturadas.
- Busque oportunidades durante el día para realizar 10 ó 15 minutos de algún tipo de actividad, como dar una vuelta a la manzana caminando o subir y bajar las escaleras.
- Importante realizar 150min de actividad física a la semana.

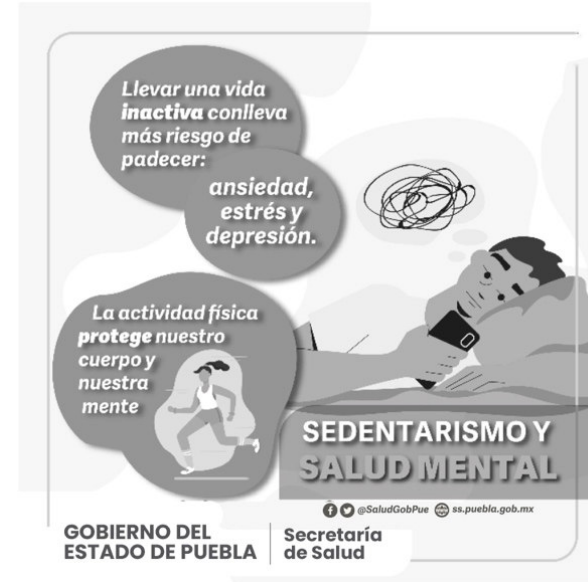
## VII. Promoción a la Salud

La educación nutricional, la promoción de la actividad física y la creación de entornos saludables, no solo puede ayudar a prevenir la obesidad, sino también a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Además, los estilos de vida saludables contribuyen a mejorar la calidad de vida de la población, reducir las enfermedades relacionadas a este padecimiento, y fomentar hábitos positivos en las generaciones futuras.



GOBIERNO DEL ESTADO DE PUEBLA | Secretaría de Salud



GOBIERNO DEL ESTADO DE PUEBLA | Secretaría de Salud

# Secretaría de Salud

Gobierno del Estado de Puebla

## Directorio

### **Araceli Soria Córdoba**

Secretaria de Salud y Director General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Mireya Montesano Villamil**

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B  
de la Secretaría de Salud y Coordinadora de Servicios de Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Claudia Salamanca Vázquez**

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Sofía Morales Zurita**

Subdirectora de Salud Pública  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Elaborado por:**

**Departamento de Enfermedades Crónicas No Transmisibles  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

**Y**

**Departamento de Promoción de la Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**